

1 комплекс с 12 лет и старше																
Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. Ценн.	Витамин				Минеральные вещества (мг)					№ ТК по сборни	Сборник рецептов
	гр	гр	гр	гр	ккал	В1	С, мг	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	В2		
День 1																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет натуральный	200	20,93	25,27	3,78	326,28	0,12	0,00	30,84	0,98	154,60	343,17	26,17	3,86	0,75	210	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Какао напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	2,70	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	415	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Итого	520,00	33,74	42,13	69,08	790,50	0,25	2,80	100,34	2,52	406,22	657,57	77,07	6,94	0,94		
Обед																
Салат из моркови с сахаром	120	1,50	0,12	13,94	62,80	0,07	1,50	0,00	0,46	31,28	63,36	43,78	0,82	0,08	62	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп картофельный с рыбой	300	12,37	6,20	17,26	174,28	0,14	0,00	9,60	2,19	153,25	184,05	59,39	1,56	0,16	134	для обуч во обр орг Кучмы, 2016
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	150	31,24	27,86	4,52	393,76	0,12	0,11	12,45	0,81	106,72	326,56	43,60	4,62	0,27	245	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,94	47,56	303,84	0,36	0,00	18,90	0,73	19,38	249,53	166,51	5,60	0,17	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,91	77,70	0,01	3,75	0,00	0,08	6,85	4,40	3,60	0,93	0,01	507	сб техн норм, рец блюд и кул изд Перевалова, 2013
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Итого	1050,00	62,54	44,45	152,78	1261,36	0,81	5,36	40,95	5,65	431,59	978,30	334,68	15,49	0,72		
Итого за день	1570	96,28	86,59	221,86	2051,86	1,06	8,16	141,29	8,17	837,81	1635,87	411,75	22,43	1,66		
День 2																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная "Артек"	250	10,51	14,89	53,09	388,44	0,20	7,70	55,35	1,20	172,26	266,52	52,53	2,80	0,23	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,97	0,00	2,50	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	420	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение)	220	3,30	1,10	46,20	207,90	0,09	0,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Итого	770,00	21,45	28,79	149,68	943,67	0,38	10,30	111,35	3,27	326,23	523,39	163,63	5,99	0,40		
Обед																
Винегрет овощной**	120	1,53	12,20	9,06	152,14	0,06	0,00	0,00	5,45	28,07	49,95	22,58	0,95	0,05	67	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Ши из свежей капусты с картофелем	300	2,96	8,95	11,78	139,48	0,08	0,00	18,00	2,93	253,06	68,48	29,09	1,01	0,09	88	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Биточки (говядина)	100	17,09	19,67	17,66	316,03	0,07	0,00	3,60	3,24	41,02	181,50	22,06	2,25	0,15	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,67	7,91	42,36	267,30	0,10	59,99	25,92	0,99	14,42	54,24	9,72	0,99	0,03	203	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из кураги	200	1,05	0,06	37,56	154,98	0,02	5,00	0,00	1,10	39,53	36,13	21,00	0,70	0,04	355	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Итого	1000,00	36,04	50,97	169,02	1278,92	0,44	64,99	47,52	15,08	490,21	540,71	122,24	7,86	0,38		
Итого за день	1770	57,49	79,76	318,70	2222,59	0,83	75,29	158,87	18,35	816,43	1064,10	285,87	13,86	0,78		

День 3																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,09	22,17	44,97	419,81	0,02	1,75	53,85	0,12	148,40	111,13	16,83	0,19	0,17	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	123,66	2,42	3,70	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	418	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	550,00	21,52	38,37	104,85	850,84	2,54	5,55	124,85	1,31	422,30	415,47	65,53	3,76	0,36		
Обед																
Салат из свеклы с зеленым горошком	120	2,05	5,02	10,11	93,79	0,06	0,18	0,00	2,29	75,47	51,69	22,97	1,62	0,05	35	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Рассольник Ленинградский	300	3,17	7,70	20,87	165,51	0,13	0,59	9,00	2,90	94,14	94,73	34,53	1,26	0,10	96	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты (говядина)	110	17,16	27,91	17,71	390,72	0,07	0,00	33,60	3,34	42,34	183,35	22,05	2,27	0,16	268	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Картофель отварной	180	3,60	7,80	28,85	200,06	0,21	0,00	25,81	0,26	29,51	104,47	40,74	1,62	0,15	125	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	0,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Итого	1010,00	34,73	50,82	148,35	1189,67	0,60	0,77	68,41	10,38	369,56	598,63	146,09	11,52	0,50		
Итого за день	1560	56,25	89,19	253,20	2040,51	3,13	6,32	193,26	11,69	791,86	1014,11	211,61	15,28	0,86		
День 4																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Ветчина вареная (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	1,00	0,00	0,00	1,20	0,00	3,50	0,26	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макаронные отварные с сыром	250	17,06	20,96	49,43	454,60	0,14	0,00	134,00	1,35	102,50	278,80	25,20	1,54	0,16	13	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Какао напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	2,70	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	415	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	650,00	28,71	36,78	114,26	902,90	0,28	3,80	177,50	2,70	344,62	533,40	82,50	6,74	0,34		
Обед																
Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	120	1,09	16,92	2,43	166,38	0,03	5,75	0,00	7,71	44,78	41,57	24,06	0,64	0,06	48	Кучма, 2016
Суп картофельный с фрикадельками	300	12,25	11,58	22,12	241,68	0,19	0,00	0,00	1,78	40,90	185,52	47,87	2,76	0,20	104	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты рубленые из птицы	100	17,68	27,05	16,19	378,89	0,07	0,00	77,91	2,77	45,40	152,86	17,61	1,32	0,15	294	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из овощей	180	3,21	16,18	16,86	225,88	0,11	0,11	38,48	3,42	170,94	78,66	32,30	1,10	0,10	143	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,91	77,70	0,01	3,75	0,00	0,08	6,85	4,40	3,60	0,93	0,01	507	сб техн норм, рец блюд и кул изд Перевалова, 2013
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Итого	1000,00	41,12	74,07	127,11	1339,50	0,53	9,61	116,40	17,14	422,97	613,42	143,24	8,71	0,54		
Итого за день	1650	69,83	110,85	241,36	2242,40	0,80	13,41	293,90	19,84	767,59	1146,82	225,74	15,45	0,88		

День 5																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Ветчина вареная (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	1,00	0,00	0,00	1,20	0,00	3,50	0,26	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Запеканка из творога с соусом из кураги	250	34,79	24,24	78,42	670,98	0,29	13,13	116,26	1,03	416,36	1044,81	50,66	1,42	0,53	223	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с лимоном и сахаром	200	0,04	0,00	10,11	40,63	0,00	2,52	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	423	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	550,00	42,41	36,18	128,93	1010,99	0,38	16,75	146,26	2,18	533,53	1186,96	69,84	3,47	0,57		
Обед																
Салат из свеклы с сыром и чесноком**	120	6,11	11,55	8,90	163,97	0,03	0,00	47,74	2,83	78,15	142,49	28,41	1,58	0,10	50	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп крестьянский с крупой перловой	300	2,76	6,33	16,58	134,30	0,08	1,20	0,00	2,95	88,62	82,91	25,41	0,92	0,06	98	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты из филе птицы панированные жареные (курица)	100	22,40	26,90	5,94	355,43	0,07	0,00	95,81	0,15	21,74	176,59	17,95	1,73	0,19	496	для пр общ пит при шк Лапшиной 2004 г
Рис припущенный с томатом	180	4,66	5,98	50,00	272,52	0,06	0,00	16,20	0,75	8,54	98,89	33,78	0,76	0,04	935	для пред общ пит Румянцев 2002
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,65	103,82	0,01	3,75	0,00	0,76	12,45	3,40	3,40	0,65	0,06	519	сб техн норм, рец блюд и кул изд Перевалова, 2013
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	1000,00	43,35	53,22	156,66	1279,01	0,36	4,95	159,75	8,81	323,60	654,67	126,75	7,59	0,47		
Итого за день	1550	85,76	89,40	285,59	2290,00	0,73	21,70	306,00	10,99	857,13	1841,63	196,58	11,07	1,03		
День 6																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет натуральный	200	20,93	25,27	3,78	326,28	0,12	0,00	30,84	0,98	154,60	343,17	26,17	3,86	0,75	210	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,97	0,00	2,50	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	420	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05	0,03	0	ПП
Фрукты свежие (см.приложение)	220	3,30	1,10	46,20	207,90	0,09	0,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	770,00	35,62	44,07	137,57	1089,41	0,34	2,60	91,84	4,80	323,06	645,03	147,27	8,10	0,94		
Обед																
Салат из белокочанной капусты **	120	1,86	6,10	11,27	107,43	0,04	1,50	0,00	2,78	182,74	36,34	19,79	0,68	0,05	45	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Солянка домашняя	300	10,66	13,45	10,55	205,90	0,09	2,30	24,99	0,33	105,62	89,34	32,32	1,94	0,09	157	для обуч при общеобр школ Лапшиной, 2004
Запеканка картофельная с печенью	280	31,79	16,28	41,39	439,24	0,73	59,20	8590,00	5,13	338,49	662,69	81,50	12,42	3,43	284	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	0,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрукты свежие (см.приложение)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	1100,00	53,45	38,61	143,82	1136,55	1,01	63,00	8614,99	10,02	770,95	963,77	168,41	22,00	3,64		
Итого за день	1870	89,07	82,68	281,38	2225,96	1,35	65,60	8706,83	14,82	1094,01	1608,81	315,68	30,11	4,58		

День 7																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,53	14,08	39,16	313,49	0,08	1,75	53,85	0,68	155,90	143,01	23,58	0,56	0,18	181	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	123,66	2,42	3,70	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	418	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	550,00	18,96	30,28	99,03	744,51	2,59	5,55	124,85	1,87	429,80	447,35	72,28	4,13	0,38		
Обед																
Салат из свеклы отварной**	120	1,71	7,31	10,03	112,73	0,02	0,00	0,00	3,28	42,18	49,16	25,08	1,60	0,05	52	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп из овощей	300	2,31	6,32	13,46	119,96	0,10	0,05	0,00	2,85	83,36	64,08	27,68	0,99	0,07	99	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Фрикадельки из кур	100	17,88	18,08	9,29	271,42	0,07	0,00	67,10	0,31	43,80	156,55	18,55	1,41	0,15	297	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Капуста тушеная	200	4,73	8,27	20,02	173,42	0,09	1,56	0,00	3,86	436,18	83,66	42,35	1,64	0,11	139	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Компот из свежих плодов (груша)	200	0,16	0,12	28,10	114,10	0,01	6,24	0,00	0,16	8,32	6,40	4,80	0,99	0,01	342	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	1020,00	33,52	42,28	131,50	1040,61	0,40	7,85	67,10	11,85	727,94	510,26	136,25	8,59	0,42		
Итого за день	1570	52,49	72,56	230,53	1785,12	2,99	13,40	191,95	13,72	1157,74	957,61	208,53	12,72	0,79		
День 8																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	3,67	13,63	12,81	188,54	0,02	2,05	53,56	0,12	148,45	111,16	16,83	0,19	0,17	174	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с лимоном и сахаром	200	0,04	0,00	10,11	40,63	0,00	2,52	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	423	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение)	180	1,62	0,36	14,58	68,04	0,07	0,00	0,00	0,36	61,20	41,40	23,40	0,54	0,05	XIV раздел	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	730,00	12,96	26,79	77,90	604,57	0,19	4,68	109,56	1,68	347,62	348,71	59,41	2,62	0,29		
Обед																
Винегрет овощной**	120	1,53	12,20	9,06	152,14	0,06	0,00	0,00	5,45	28,07	49,95	22,58	0,95	0,05	67	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,35	3,60	22,47	135,67	0,11	0,08	2,55	1,73	28,04	67,72	25,10	1,13	0,07	112	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты рубленые из птицы	100	17,68	27,05	16,19	378,89	0,07	0,00	77,91	2,77	45,40	152,86	17,61	1,32	0,15	294	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Соус красный основной	50	1,11	1,00	3,24	26,40	0,01	20,26	0,60	0,43	2,29	6,34	3,06	0,11	0,01	1011	для пр общ пит при шк Хлебпродинформ, 2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,94	47,56	303,84	0,36	0,00	18,90	0,73	19,38	249,53	166,51	5,60	0,17	302	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	0,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	1050,00	42,94	54,17	169,31	1336,53	0,74	20,34	99,96	12,68	251,28	690,80	260,66	13,88	0,50		
Итого за день	1780	55,90	80,96	247,21	1941,10	0,93	25,01	209,52	14,36	598,90	1039,51	320,07	16,50	0,78		

День 9																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	10,51	15,67	52,25	392,08	0,27	1,75	53,85	0,30	164,47	249,77	66,21	1,79	0,19	173	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Какао напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	2,70	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	415	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	550,00	21,82	31,95	107,28	803,96	0,39	4,55	123,35	1,50	411,39	547,37	114,51	4,63	0,38		
Обед																
Икра кабачковая **	120	1,46	5,72	9,38	94,88	0,04	0,00	0,00	2,56	38,98	36,54	15,83	0,97	0,04	73	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Борщ с капустой и картофелем	300	2,57	7,56	15,40	139,94	0,07	0,75	9,00	2,93	143,41	67,14	31,52	1,40	0,08	82	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рагу из мяса птицы с картофелем	280	32,45	31,14	22,88	501,64	0,26	0,03	95,20	2,75	54,01	316,78	64,31	3,61	0,32	289	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,11	0,04	28,10	113,20	0,00	5,32	0,00	0,20	10,33	9,13	3,00	0,18	0,00	350	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	150,00	150,00	15,00	1,86	0,02	1	ПП
Итого	1020,00	44,46	46,87	136,24	1144,62	0,50	6,10	104,20	10,00	410,83	629,99	137,46	8,75	0,47		
Итого за день	1570	66,28	78,82	243,52	1948,57	0,89	10,65	227,55	11,50	822,21	1177,36	251,97	13,38	0,85		
День 10																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Ветчина вареная (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	1,00	0,00	0,00	1,20	0,00	3,50	0,26	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Макароны отварные с сыром	250	17,06	20,96	49,43	454,60	0,14	0,00	134,00	1,35	102,50	278,80	25,20	1,54	0,16	13	для пит дет дошк обр уч Могильный 2016
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	123,66	2,42	3,70	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	418	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Фрукты свежие (см.приложение)	220	3,30	1,10	46,20	207,90	0,09	0,00	0,00	0,88	17,60	61,60	92,40	1,32	0,11	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	770,00	31,73	37,40	155,50	1085,54	2,73	4,80	179,00	3,37	373,20	590,74	166,30	6,59	0,43		
Обед																
Винегрет с сельдью**	120	6,26	11,82	6,89	158,99	0,05	0,00	6,00	4,47	66,35	211,97	29,16	1,05	0,08	67	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Суп-пюре из моркови	280	2,84	8,89	15,66	154,01	0,08	1,72	33,60	0,56	103,10	138,58	49,42	0,92	0,19	125	для диет питания общ пит уч Могильного, 2013
Сухарики из хлеба пшеничного	20	2,15	0,83	14,70	74,85	0,03	0,00	0,00	0,49	6,72	24,02	3,72	0,34	0,01	1	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Гуляш (говядина)	150	29,90	30,32	2,82	403,71	0,11	0,06	0,00	2,91	19,98	307,16	38,18	4,46	0,25	260	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Рис припущенный	180	4,46	5,83	49,19	267,05	0,05	0,00	18,90	0,32	7,78	96,10	31,62	0,66	0,03	305	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Сок фруктовый	200	2,00	0,20	20,20	90,60	0,02	0,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	389	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	1050,00	54,34	60,07	160,06	1398,19	0,45	1,78	58,50	10,32	332,02	942,24	177,90	12,19	0,60		
Итого за день	1820	86,07	97,47	315,56	2483,74	3,19	6,58	237,50	13,69	705,22	1532,98	344,20	18,78	1,04		

День 11																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Ветчина вареная (порциями)	10	2,26	2,09	0,00	27,85	0,00	1,00	0,00	0,00	1,20	0,00	3,50	0,26	0,00	16	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Запеканка из творога с соусом из кураги	250	34,79	24,24	78,42	670,98	0,29	13,13	116,26	1,03	416,36	1044,81	50,66	1,42	0,53	223	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Чай с лимоном и сахаром	200	0,04	0,00	10,11	40,63	0,00	2,52	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	423	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	550,00	42,41	36,18	128,93	1010,99	0,38	16,75	146,26	2,18	533,53	1186,96	69,84	3,47	0,57		
Обед																
Салат из белокочанной капусты с яблоками**	120	2,13	6,28	13,56	119,26	0,04	1,50	0,01	2,84	115,38	34,74	19,38	1,19	0,04	46	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Солянка домашняя	300	10,66	13,45	10,55	205,90	0,09	2,30	24,99	0,33	105,62	89,34	32,32	1,94	0,09	157	для обуч при общеобр школ Лапшиной, 2004
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай)	280	24,44	17,69	36,45	402,81	0,33	0,21	70,16	1,57	458,94	734,78	77,59	2,31	0,25	664	для пред общ пит Румянцев 2002
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,65	103,82	0,01	3,75	0,00	0,76	12,45	3,40	3,40	0,65	0,06	519	сб техн норм, рец блюд и кул изд Перевалова, 2013
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	1000,00	44,66	39,88	135,81	1080,78	0,58	7,76	95,16	6,88	806,49	1012,67	150,49	8,05	0,47		
Итого за день	1550	87,07	76,06	264,74	2091,77	0,96	24,51	241,41	9,06	1340,01	2199,63	220,33	11,52	1,04		
День 12																
Завтрак																
Масло сливочное ИУ	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,10	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	6	ПП
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,00	26,00	0,05	22,00	54,00	3,50	0,10	0,03	15	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Омлет натуральный	200	20,93	25,27	3,78	326,28	0,12	0,00	30,84	0,98	154,60	343,17	26,17	3,86	0,75	210	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Какао напиток на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	2,70	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	415	для обуч в обр орг Кучмы, 2016
Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05	0,03	0	ПП
Фрукты свежие (см.приложение)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	338	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	650,00	36,39	46,85	105,80	990,46	0,30	2,80	105,34	4,13	432,02	696,77	93,47	9,95	0,98		
Обед																
Салат из соленых огурцов с луком	120	1,03	6,13	3,13	71,78	0,03	0,00	0,00	2,77	27,94	33,89	16,13	0,73	0,02	21	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Борщ с капустой и картофелем	300	2,57	7,56	15,40	139,94	0,07	0,75	9,00	2,93	143,41	67,14	31,52	1,40	0,08	82	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Котлеты рубленые из птицы	110	19,44	29,75	17,80	416,78	0,08	0,00	85,70	3,05	49,94	168,15	19,37	1,46	0,16	294	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Пюре картофельное	180	3,98	6,72	26,47	182,33	0,19	0,00	23,17	0,22	60,24	116,74	39,50	1,44	0,17	312	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,11	0,04	28,10	113,20	0,00	5,32	0,00	0,20	10,33	9,13	3,00	0,18	0,00	350	для обуч во всех обр уч Могильного, 2011
Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	0,00	0,00	1,02	14,10	50,40	7,80	0,72	0,02	1	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	1	ПП
Итого	1010,00	33,88	52,38	141,51	1173,00	0,48	6,07	117,87	10,54	405,96	545,45	127,32	7,17	0,46		
Итого за день	1660	70,27	99,24	247,31	2163,46	0,78	8,87	223,21	14,67	837,98	1242,22	220,78	17,12	1,44		
Итого за 12 дней	1660	72,73	87,0	262,6	2123,9	1,5	23,3	927,6	13,4	885,6	1371,7	267,8	16,5	1,3		